

## **DİYABETİ KONTROL ALTINDA TUTMAK**

### **Managing Diabetes- Diabetes UK leaflet**

Diyabetin kesin tedavisi yoktur fakat tedavi ile başarılı bir şekilde kontrol altında tutulabilir. Tedavinin amacı, kandaki glukoz düzeyini yemeklerden önce 4-7 mmol/l, yemeklerden sonra 10 mmol/l altında tutmaya çalışmaktır.

#### **Kandaki glukoz seviyesi**

Niştastalı ve şekerli yiyecekler yenildiğinde vucut tarafından glukozu dönüştürülür. Vucut tarafından enerji olarak kullanabilmek için glukozu ihtiyaç vardır. Diyabette vucut glukozu enerji olarak kullanamaz çünkü;

- Vucut yeteri kadar insülin yapamaz
- Vucut tarafından salgılanan insülin kişinin ihtiyacını karşılamak için yeterli değildir ya da
- Insülin gerektiği gibi işlevini göremez. Bu kandaki glukoz miktarının yükselmesi anlamına gelir.

Kişiler glukozu enerji olarak kullanamadıklarından, kendilerini yorgun hissederler ve kilo kaybederler çünkü vucudun enerji ihtiyacını karşılamak için, depolanmış yağlar kullanılmaya başlanır. Vucut kanda biriken glukozu idrar yoluyla düşürmeye çalıştığından sık idrara çıkılır. Bu da kişilerin kendilerini susuz hissetmelerine neden olur, buna bağlı olarak çok su içilir ve çok idrara çıkılır.

#### **Tip 1 diyabet**

Bu tip diyabet hastası olanlar hiç insülin salgılayamazlar ve insülini enjeksiyon yoluyla almak zorunda kalırlar. Doktor veya hemşire tarafından, ne kadar insülin kullanılacağı, günde ne kadar enjeksiyon yapılacağı kişilere söylenecektir ve tedavi şekli kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Bazı insanlar insülinlerini insülin pompası yoluyla alabilirler.

İnsülin iğneleri vucudun değişik kısımlarına insülin kalemleri yoluyla yapılır. Bunların nasıl kullanılacağı hemşireniz tarafından öğretilecektir.

Ne kadar insülin yapacağınız, kan glukoz testi sonuçlarına bağlıdır. Bu testleri düzenli olarak yapmanız gerekmektedir. Diyabet hemşireniz, kan

şekeri ölçüm cihazını nasıl kullanacağınızı öğretecek ve bu testleri ne kadar sıklıkla yapacağınızı söyleyecektir.

Diyet ve yiyecekler konusunda daha geniş bilgi almak istiyorsanız, lütfen sağlıklı yaşam, ramazan ve diyabet bilgi broşürleri okuyunuz. Eğer bu broşürleri bulamıyorsanız, diabetes UK'yi 020 7424 1030 numarasından arayıp isteyebilirsiniz.(Bu broşürler değişik etnik dillerde de bulunmaktadır.)

## **Tip 2 Diyabet**

Bu tip diyabet hastalarında bir miktar insülin salgılanabilir, fakat vucutları bunu gerektiği gibi kullanamaz. Ya da salgılanan bu insülin vücudun bütün ihtiyacını karşılamak için yeterli değildir. Doktorlar öncelikle diyabeti sağlıklı beslenme planı ve günlük yapılan fiziksel aktiviteleri arttırmak yoluyla tedavi etmeye çalışırlar. Eğer bu diyabeti kontrol altında tutmaya yetmezse, doktor kandaki glukoz seviyesini kontrol altında tutmak için tablet yazabilir.

Diyabet tedavisinin önemli bir parçasıda fiziksel aktivitedir.

## **Fiziksel aktiviteler**

Fiziksel olarak aktif olmak için üç ana neden vardır.

1. Vucudunuzdaki fazla yağları (yakarak) kullanarak kilonuzu kontrol altında tutmak
2. Kandaki glukoz seviyesini kontrol altında tutarak, glukozun yüksek olması sonucu oluşabilecek komplikasyonlara yakalanma riskini azaltmak. Ayrıca fiziksel olarak aktif olmak sağlıklı kemik yapısına sahip olmak içinde önemlidir.
3. Fiziksel aktivite daha canlı olmanızı sağlayarak, depresyonu da önlemimize yardım edecektir.

## **Ne kadar aktivite yapmalısınız?**

Fiziksel aktivite konusunda önerilen, günde 30 dakika, orta derecede aktivite yapmak gerektiğidir. Bunu yaparken nefes alışlarınızın biraz hızlanması ve kendinizi sıcak hissetmeniz gerekmektedir. Yürüyüş yapmak iyi bir yöntemdir fakat ev işi ya da bahçe işleriyle uğraşmakta bu 30 dakika içinde sayılabilecek aktivitelerdir. Yaptığınız fiziksel aktiviteleri arttırmanın diğer

bir yolu da otobüsten bir ya da iki durak önce inerek gideceğiniz yere yürümek de olabilir.

Eğer fiziksel olarak aktif olmanızı engelleyen sağlık sorunlarınız varsa, doktorunuzdan veya hemşirenizden sandelye de yapılabilecek egzersizler hakkında bilgi isteyiniz. Bu sizin gücünüzü arttırmanıza yardım edecektir.

Eğer daha güçlü aktivitelerde bulunmak istiyorsanız, başlamadan önce doktorunuzdan veya hemşirenizden gerekli bilgileri alınız.

Eğer aşağıda sıralanan durumlardan bir veya birkaçı varsa mutlaka doktorunuz veya hemşirenizden egzersiz yapıp yapamayacağınızı öğrenin.

- Diyabet veya kalp hastalıkları için ilaç kullanıyorsanız,
- Göz problemleri gibi diyabetin komplikasyonları varsa,
- Sizin için doğru olan egzersiz türü konusunda bilgiye ihtiyacınız varsa
- Eklem problemleri veya benzer problemler sonucu tam olarak hareket edemiyorsanız
- Kullandığınız ilaçlarınız değişebileceğinden, düzenli bir şekilde ekstra aktivite yapmayı planlıyorsanız.

#### İlave bilgiler

Diabetes UK bakım hattında, Asya’lılar tarafından konuşulan beş ana dilde ve Çince olmak üzere, değişik bilgi broşürlerimiz bulunmaktadır. Bunlar, kan şekeri düşüklüğü, oruç tutmak ve diyabet, Diyabetes UK size nasıl yardımcı olabilir gibi broşürlerdir. Bunlardan istemek veya diyabetle ilgili herhangi bir konuda daha geniş bilgi almak için lütfen aşağıdaki numarayı arayınız.

**Telefon:** 020 7424 1030 (Çeviri servisi bulunmaktadır)  
Pazartesi –Cuma 9 ila 5 arası açıktır.

Ocak 2004’ten itibarenDiabetes UK bakım hattının numarası değişeceğinden aşağıdaki numaradan ulaşabilirsiniz.

**Telefon** 0845 120 2960